



みんなで話そう♪
介護の悩み！

回覧

令和7年度 ほのぼの語る会

日頃介護をしていて、悩みや不安を一人で抱え込んでいませんか？

ほのぼの語る会は、介護をしている家族や介護に関心のある方たちが集まって、情報交換をしたり介護のコツなどを学びあう場です。

今年度は次の内容で学習会・交流会を予定しています。

随時、お知らせ版でもご案内します。お気軽にご参加ください。

※個別の相談にも、対応いたします。



●時間 【午後1時30分～午後3時】

日程	内容	講師	会場
5月21日 (水)	高齢者の人権について学ぼう	地域包括支援センター (社会福祉士)	伊集院 日置市中央公民館 (大会議室)
6月16日 (水)	認知症カフェ ※合同開催 「おじゃったもんせ」 ★交流会	司書 地域包括支援センター	吹上 ふきあげ図書館
9月19日 (金)	認知症について学ぶ ～認知症世界の歩き方～ ★交流会	キャラバン・メイト 地域包括支援センター	日吉 ひよし吉日
11月11日 (火)	介護について学ぶ① ・小規模多機能ホームやグループホーム ってどんなところ？ ・認知症の人への関わり方	小規模多機能ホーム郡 (介護支援専門員)	伊集院 日置市中央公民館 (研修 2.3)
令和8年 1月21日 (水)	介護について学ぶ② ～日常を安全に過ごすための工夫～ ・車椅子や杖を使用時の介助等	理学療法士 福祉用具専門相談員	東市来 下野建設文化ホール (東市来文化交流センター)
3月16日 (月)	自分の身体を癒す ・スローエアロビック他 ★交流会	スローエアロビック 指導員	伊集院 日置市中央公民館 (研修 2.3)



～申込先・お問い合わせ先～
日置市地域包括支援センター

電話：099-248-9423

令和7年度

介護のことで悩んでいませんか？

介護家族の会「ポピー」

《ポピーの花言葉は、いたわり、休息、思いやり》



介護をしている家族同士が集まり、交流する会です。

同じような立場や悩みを抱えている者同士で、日頃抱えている思いを出し合ったり、相談し合ったり、いろいろな情報交換ができます。一人で抱え込まず、おしゃべりしながら思いを吐き出しましょう。きっと心が軽くなりますよ。

初めて参加される方は、事前にご連絡ください。

時間/ 午後1時30分～午後3時

東
市
来

美山地区公民館（東郷記念館同敷地内）

（東市来町美山1690番地4）

【第3火曜日】

4月15日	7月15日	10月21日	R8年1月20日
-------	-------	--------	----------

伊
集
院

妙円寺地区公民館

（伊集院町妙円寺1丁目2200番地793）【第3金曜日】

4月18日	7月18日	10月17日	R8年1月16日
-------	-------	--------	----------

吹
上

吹上保健センター

（吹上町中原2839番地）

【第3木曜日】

5月15日	8月21日	11月20日	R8年2月19日
-------	-------	--------	----------



【お問い合わせ先】

日置市地域包括支援センター

（担当：山下・池上）

電話：099-248-9423

日置市男女共同参画センター だより

日置市男女共同参画
キャッチフレーズ

「わたしの気づきが第一歩」

令和7年4月号
(第110号)

～日置市男女共同参画センター移転に関するお知らせ～

○移転後の新しいオープン日時は、**4月25日(金)午前10時**を予定しています。

○電話番号は以下のとおりです。お間違えの無いようお願いいたします。

4月11日(金)まで 099-295-3411、**4月12日(土)から 090-3194-8466**

○日ノノvalにおけるセンターの利用方法は、

【講座をご利用の方】日ノノval1階の男女共同参画センターにて受付を行います。

【フリースペースをご利用の方】直接2階の「のびのび」へお越しください。

※部屋が多く、館内も広いため、スタッフが見当たらないという場合もあると思いますが、上記携帯電話にお電話いただくか、1階の男女共同参画センターの扉にスタッフの場所を知らせるメッセージなども設置予定ですので、ご覧いただきますようお願いいたします。

～ひとりで悩んでいませんか～

心のモヤモヤ相談

人に話すことで心が軽くなることがあります。カウンセラーがお伺いします。(守秘義務あり)

5/16(金)、5/23(金)、5/28(水)



【時間】午前10時～午後4時

【場所】日置市男女共同参画センター

日置市「市民のための相談室」

相談ダイヤル：099-273-2160



月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分
(祝日を除く) <相談無料・秘密厳守>

5月のご案内

相談



健康相談(保健師)

5月16日(金)
午前10時～正午



健康相談(助産師)

5月16日(金)
午前10時～正午

催し

さんかく△ひろば

男女共同参画について
みんなで語りませんか。

5月9日(金)
午後2時～午後4時

社会福祉協議会の
ひおきよりそいカフェ
にお邪魔して開催!!
場所: 富ヶ原組福祉プラザ



おはなし会

5月21日(水)

午前10時30分～
午前11時30分

つくってあそぼう

5月30日(金)

午前10時30分～
午前11時30分

※「催し」・「相談」はどなたでも参加できます♪また予約は不要です。

講座

① 色彩で笑顔を引き出し、 未来を描くワークショップ

5月14日(水)
午前10時10分～午前11時40分
講師 松元 昌代 先生

色彩をとおして、今の自分を見つめ直し、
未来を描いてみませんか。

持参する物: 色えんぴつ



② ～健康寿命を延ばしましょう～ ロコモ予防講座

5月25日(日)
午後1時30分～午後3時00分

講師 理学療法士 作本美紀子さん、高橋梓さん

ロコモ度テストをとおして、健康寿命を延ばす方法を
知しましょう。(動きやすい服装でお越しください。)
※ロコモとは、運動器の障害や衰えによって歩行困
難など要介護になるリスクが高まる状態のことです。

持参する物: 水分補給用の飲み物、筆記用具



定員 15名

定員 10名

無料

要予約

託児有

予約方法: 開催日の**10日前までに電話またはメール**でご予約ください。
申込者多数の場合は抽選を行い、**外れた方のみ**1週間前までに連絡します。

5月行事予定カレンダー

健康相談
(助産師)



健康相談
(保健師)



心のモヤモヤ相談
(男女共同参画専門員)



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 祝日のため休館	5	6	7	8	9 【催し】さんかく△ひろば	10
11	12	13	14 【講座】 色彩で笑顔を引き出し 未来を描くワークショップ	15	16   	17
18	19	20	21 【催し】おはなし会	22	23 	24
25 【講座】ロコモ予防講座	26	27	28 	29	30 【催し】つくってあそぼう	31

INFORMATION

～日置市男女共同参画センターの移転によせて～

日置市男女共同参画センター支援員つばやき

日置市男女共同参画センターは、平成28年度に「日置市女性センター銀天街」として、南日本銀行旧伊集院支店跡地に開館しました。開館当初は1400人ほどの利用者数でしたが、現在はロコモなどで利用者数も増え、毎年、2000人を超えるかたがたに利用していただいています。プレイルームで遊ぶ利用者さまに癒され、講座を受講して学ぶ皆さまに勇気をもらう日々でした。近隣のみなさまや、たくさんの利用者のかたがたに感謝いたします。

このたび、神之川の河川拡幅工事による建物の解体に伴い、日吉町の旧日吉小学校跡地「日日nova」(ひびのば)に移転いたします。これまでの活動を生かしつつ、より一層、日置市に男女共同参画の理解が浸透するよう、「わたし(一人ひとりの人権)を大切にする」センターとして活動してまいりたいと思います。

日置市男女共同参画センター(4/25移転後open)

【住 所】 日置市日吉町日置493番地(日日nova 1階)
 【電 話】 090-3194-8466
 【開館日】 日、水、金(祝日の場合は休館) 午前10時～午後4時



※ 保育士(育児相談)および、モヤモヤ相談(例：自分自身、家庭、地域、職場、人間関係の悩みなど)は、いつでも受け付けています。お気軽にご利用ください。